REVISTA FAMÍLIES

JUNY 2026

INFORMACIÓ IMPORTANT

- **DIMECRES 24 DE JUNY**: Festiu de Sant Joan.
- **DIVENDRES 26 DE JUNY**: Ateneu Divers tancat per reunió d'equip.

On trobar-nos?

Web: www.ateneudivers.cat
Correu electrònic: ateneudivers@ateneudivers.cat
Telèfon: 93 237 27 16
Local: Carrer Mossèn Batlle, 5, Local 2, Barcelona

Horari d'atenció

Dimarts a dijous
de 17:00 a 19:30

CONTINGUTS

ARTICLES

EDITORIAL 3
Per Laura González

SECCIÓ “NO, NO M’HE FUMAT RES” 5
Per Laura González

NOVA SECCIÓ: L’ART DE VIURE 7
Per Laura González

PERFECTAMENT IMPERFECTE DE CARLA GRACIA 9
Per Maite Ruiz

EL PERILL DE TORNAR ENRERE 10
Per Esther Centelles

DES DE DINS 12
Per Josep Batllori Corominas

PARTICIPACIÓ EN ACCIÓ 13
Per Carme López

'BLINDSIGHT'. MÉS ENLLÀ DE LA VISTA 14
Per Markox

ACTIVITATS MES DE JUNY OBERTES A LA CIUTADANIA 16

EDITORIAL · JUNY 2026

MIRAR LA TERRA DES DE LA LLUNA

Autora: **Laura González**

Parlem sovint del viatge a la Lluna com si fos una cosa del futur, com si encara hagués de passar. Però la realitat és que no només hi hem anat, sinó que hi hem tornat fa molt poc.
Més de cinquanta anys després de les missions Apollo, la humanitat ha reprès el camí cap a la Lluna amb la missió Artemis II, amb els astronautes Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Koch i Jeremy Hansen.

Aquesta vegada, però, hi ha una diferència enorme: la tecnologia. Les imatges que han arribat són impressionants, d'una qualitat i una proximitat com mai havíem vist. La Terra apareix petita, flotant enmig de la foscor, com una esfera blava fràgil i silenciosa. Una imatge preciosa, però també una mica inquietant.

Perquè quan mires la Terra des de tan lluny, passa una cosa molt clara: tot es fa petit.
Les fronteres desapareixen, els conflictes no es veuen, i totes aquelles coses que ens preocupen cada dia (les presses, les urgències, les discussions) perden pes fins a esdevenir gairebé invisibles. Som, literalment, una espurna enmig de l'univers.

I potser aquí és on apareix la pregunta important. Si poguéssim observar la nostra vida des d'aquesta perspectiva, seguiríem donant tanta importància a tot? O començaríem a valorar més allò que realment importa: les persones, els vincles, el temps compartit?

EDITORIAL · JUNY 2026

Vivim com si tot fos urgent, com si tot fos immens. Però potser no ho és tant. Potser caldria no perdre de vista que hi som de pas, i que en aquest petit punt blau el que fem i com ho fem amb els altres és el que realment té sentit.

Fa unes setmanes vaig veure a “X” (abans twitter) un perfil que feia una pregunta senzilla:

Si poguéssiu fer el viatge a la Lluna, quina cançó us agradaria escoltar de fons mentre viviu aquesta experiència? Pot semblar una pregunta lleugera, però potser no ho és tant. Perquè, al final, no parla de la Lluna, sinó de com volem viure el nostre viatge.

Jo la tinc clara: *My Way*, de Frank Sinatra.
I tu, quina seria la teva banda sonora per viatjar a la Lluna?

SECCIÓ “NO, NO M’HE FUMAT RES!”

ALEXIA PUTELLAS I LA PREGUNTA QUE NINGÚ VOL FER

Autora: **Laura González**

Aquesta setmana molta gent s’ha quedat sorpresa amb una notícia: Alexia Putellas deixa el Barça després de catorze anys.

Sí, la mateixa Alexia. La capitana. La de les dues Pilotes d’Or. La que ha aixecat Champions, Lligues, Copes i pràcticament tot el que es podia aixecar. La que ha estat la cara visible de la transformació del futbol femení a Catalunya, a Espanya i a mig món.

I aquí és on ve la pregunta. Per què marxa algú quan aparentment ho té tot?

Perquè aquesta és una de les coses que més desconcerten a la societat actual. Ens han ensenyat que l’objectiu és arribar. Arribar a l’èxit. Arribar al reconeixement. Arribar a la meta.

- Però gairebé ningú ens explica què passa després.
- Què passa quan ja has guanyat gairebé tot?
- Què passa quan ja has demostrat tot el que havies de demostrar?
- Què passa quan el problema deixa de ser arribar i passa a ser continuar trobant sentit?

Potser la història d’Alexia no parla tant de futbol.
Potser parla d’una cosa que ens passa a tots.

Durant anys pensem que la felicitat està al següent pas: quan trobi feina, quan tingui parella, quan acabi els estudis, quan em compri la casa, quan em jubili.

I quan hi arribem descobrim una veritat una mica incòmoda: la vida no és una meta. És un moviment.
Quan deixes de créixer, de descobrir, de desafiar-te, alguna cosa dins teu es comença a apagar.

SECCIÓ “NO, NO M’HE FUMAT RES!”

Per això potser les persones més valentes no són les que aguanten sempre al mateix lloc.
Potser són les que s’atreveixen a marxar quan tothom els diu que es quedin.
Perquè marxar d’un lloc que no funciona és fàcil.
El difícil és marxar d’un lloc on ets estimada, admirada i on has triomfat.

Alexia deixa el Barça després de convertir-se en una llegenda. No perquè hagi fracassat. Precisament perquè ha tingut èxit.

I això ens recorda una idea important. La vida no consisteix només a construir una història. També consisteix a saber quan una etapa de la història ja està escrita. I tenir el coratge de començar-ne una altra.

No, no m’he fumat res.

O potser sí.

Però si una futbolista que ho ha guanyat tot encara necessita nous horitzons, potser nosaltres també hauríem de preguntar-nos si estem vivint per arribar a algun lloc... o per continuar creixent mentre hi anem.

NOVA SECCIÓ

L'ART DE VIURE

Autora: **Laura González**

Cada mes compartirem una reflexió inspirada en el llibre "**DIARI PER A ESTOICS**" per mirar la vida amb més calma, perspectiva i serenitat. Un petit espai per pensar sobre els reptes quotidians, les emocions i la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixos i amb els altres.

PRIMERA REFLEXIÓ: MOSTRA'T IMPLACABLE AMB LES COSES QUE NO IMPORTEN

«Quantes coses t'ha robat la vida sense que t'adonessis del que perdies. Quant t'ha tret el ressentiment inútil, l'alegria superficial, el desig ansiós, les relacions interessades; què poc del que és teu t'ha quedat: comprendràs que moriràs prematurament.»

Sèneca, *Sobre la brevetat de la vida*, 3-3

Una de les coses més difícils a la vida és dir «no» a les invitacions, les peticions, les obligacions... a les coses que tothom fa. Encara és més difícil dir «no» a les emocions que consumeixen el nostre temps: la ira, l'agitació, la distracció i la luxúria. Cap d'aquests impulsos sembla perjudicial per si mateix, però fora de control es converteixen en una condemna.

L'ART DE VIURE

Si no vigiles, aquestes són precisament les imposicions que acabaran oprimint i consumint la teva vida. T'has preguntat mai com pots recuperar part del teu temps, com pots sentir-te menys ocupat/da? Comença per aprendre el poder de dir «no!». Per exemple: «No, gràcies», «No, no m'hi involucraré», «No, ara no puc». És probable que fereixis els sentiments d'algú o que certes persones s'enfadin. Requerirà esforç. Però com abans renunciïs a les coses que no són importants, més podràs dedicar-te a les que sí que ho són. Això et permetrà viure i gaudir la teva vida: la vida que vols.

Reflexió

Aquest text ens recorda que moltes vegades no és el que ens passa el que ens esgota, sinó totes les coses a les quals diem "sí" sense pensar-hi prou. Les presses, les obligacions constants o la necessitat d'arribar a tot poden acabar ocupant el temps i l'energia que hauríem de dedicar al que realment és important.
Aprendre a dir "no" no és egoisme, sinó una manera de cuidar-nos i prioritzar allò que ens fa bé. Quan posem límits, guanyem espai per viure amb més calma, autenticitat i sentit.

PERFECTAMENT IMPERFECTA DE CARLA GRACIA

Autora:
Maite Ruiz

Avui us comentaré el llibre de Carla Gracia “Perfectament, imperfecta” una novel·la que he llegit i m’ha agradat.

El llibre explica la història de la Ruth una professora universitària que creu tenir una vida estable: una bona feina, una família i una llar que sempre havia somiat. Tot canvia quan el seu fill de vuit anys comença a presentar episodis que acaben portant al diagnòstic de trets de l'espectre autista. Aquesta situació la sacseja profundament a nivell emocional i de família i li ha suposat un replantejament profund de la seva vida.

Més que una història sobre l'autisme, el llibre és un relat sobre l'acceptació de la vulnerabilitat i de la imperfecció. La protagonista descobreix que el seu fill no només necessita ser comprès, sinó que també li ofereix una nova manera de veure el món. A través de moments de dolor, humor, cansament i tendresa, la Ruth aprèn a deixar de perseguir la perfecció i a acceptar-se tal com és.

Com a trets importants ens parla de la maternitat real, lluny dels ideals de la perfecció, l'impacte emocional de criar un fill amb autisme, la culpa, l'esgotament i la càrrega mental de les mares, les relacions familiars i la reconciliació amb el passat i l’acceptació de la diferència i de la mateixa fragilitat.

Inspirada en gran part en l'experiència personal de l'autora com a mare d'un fill amb autisme, la novel·la defensa que la vida no necessita ser perfecta per tenir sentit. Les persones, les famílies i les relacions són "perfectament imperfectes", i és precisament en aquesta imperfecció on es troben l'autenticitat, l'amor i el creixement personal.

Us animo a llegir la novella passareu una bona estona i us fes reflexionar.

Notes de l'autora: Carla Gracia

Perfectament imperfecta és una declaració de principis. Durant anys vaig intentar encaixar, fer-ho tot bé, complir amb allò que s’esperava de mi com a filla, professional, parella, mare. Però tot va esclatar amb el meu fill Gael. Ell no era perfecte, era diferent. Al principi, quan anàvem al parc o a qualsevol lloc i tenia comportaments disruptius, demanava disculpes constantment. Fins que un dia me’n vaig cansar. Vaig deixar de demanar perdó per com era el meu fill i vaig començar a centrar-me en com se sentia ell. Si ell estava bé, jo també.
I aleshores vaig entendre que això també valia per a mi mateixa. Jo no soc perfecta. Però no penso continuar amagant-me. Vull viure-ho tot: el que fa mal, el que emociona, i el que transforma. Perfectament imperfecta és això: un crit de llibertat. Una manera de dir: “Aquesta soc jo. I està bé així”.

Autora:
Esther Centelles

Fa gairebé 60 anys, el 28 de juny de 1969, es va produir la coneguda com a "revolta" (o "els disturbis", depèn de quina perspectiva s'adopti) de Stonewall, protagonitzada per la comunitat LGBT al barri de Greenwich de la ciutat de Nova York, després d'una de les múltiples batudes de la policia en un dels bars (Stonewall Inn) que acollien aquest col·lectiu, marginat i perseguit. Aquest "revolta" va obrir el camí cap a la creació d'organitzacions activistes per lluitar pel seu reconeixement i els seus drets. I encara avui aquest és el dia escollit per, any rere any, fer visibles les reivindicacions del col·lectiu.

Com que s'apropa aquesta data, us vull recomanar una novel·la -la primera- de l'escriptora i professora anglesa Claire Lynch (1981), "Un assumpte familiar", publicada aquest 2026 per Edicions Periscopi. La novel·la transcorre en dos períodes cronològics que s'alternen: 2022-23 i 1982-83. El 2022, a Heron li diagnostiquen un càncer que no té cura possible i és llavors que pensa que ha de revelar a la seva filla Maggie un "secret" que ha guardat tota la vida: per què va desaparèixer la seva esposa i mare de la noia. Paral·lelament, en els episodis dels anys 80, sabem que Dawn, casada amb Heron i mare de la Maggie, descobreix el veritable amor quan coneix una altra dona, la Hazel, i tot i que al principi porta aquesta relació en secret, finalment li confessa al marit. Heron, tot i que és un bon home, empès pels prejudicis socials i la pressió ambiental, aconsegueix la custòdia legal de la nena, de només quatre anys, perquè Dawn, quan es demostra que és lesbiana, en un judici humiliant i dolorós, és considerada "pervertida" i "inútil" per exercir com a mare. Dawn desapareix i Heron, això sí, es desviu per la seva filla tota la vida intentant no pensar massa en tot el que va passar. Quan Maggie sap la veritat de la desaparició de la mare, és ja adulta, casada i amb dos fills, i sent que s'obre una escletxa en la relació amb el seu pare que sempre ha sigut molt estreta, i al mateix temps sent el desig de buscar la seva mare. En aquesta història hi trobareu molta injustícia però també molt amor, i, sobretot, una visió matisada de les coses, sense maniqueismes fàcils. No us desvetllo el final perquè ja el descobrireu si la llegiu.

Claire Lynch
Un assumpte familiar
Traducció de Núria Saurina Eudaldo
«Aquest llibre canviarà la manera com veus el món.» Emilie Pine

EL PERILL DE TORNAR ENRERE

Claire Lynch, lesbiana ella mateixa, que conviu amb la seva dona i tres filles, diu que vol deixar testimoni, a través d'aquesta història de ficció, de com als anys 80 al Regne Unit moltes mares lesbianes, involucrades en processos de divorcis, van patir en la pròpia pell els mateixos prejudicis que la Dawn. I se sent agraïda a totes aquelles dones que van plantar cara i van lluitar per aconseguir canvis. És veritat que les coses han canviat amb el pas del temps però no cal abaixar la guàrdia perquè l'auge de certes ideologies ens pot portar a una involució que provoqui que allò que va passar, pugui tornar a passar.

Esperem, però, que no sigui així!

DES DE DINS

Autor:
Josep Batllori Corominas

Bé, bé, crec que ja estic del tot fet. No m'ha costat gaire arribar fins aquí; he tingut molta ajuda externa i em sembla que tot plegat és degut a un fil que porto lligat des del principi. He estat dins d'una bossa que, a mesura que m'anava formant, s'ha anat fent més estreta, i ara ja començo a estar incòmode. Aquí dins fa molta calor!!!!

He hagut de suportar durant molt de temps un soroll intens que em feia tremolar tot el cos, una cosa així com un tic-tac, tic-tac continu, que no m'ha deixat descansar prou.

Ara ja n'estic fart. Em moc molt, dono puntades de peu contínuament i, a part d'això, el millor és que sento unes carícies que venen de fora i unes veus que no entenc què diuen, però que són molt apaivagadores.

Busco el meu lloc, m'obro camí per on puc i començo a veure una petita escletxa per on intentaré sortir. Ostres! Per molt que intento posar-hi el cap, no puc. Necessitaré ajuda, però no sé a qui demanar-li! Potser, si estiro una mica del fil que em té lligat, podré aconseguir més energia i sortir ja d'una punyetera vegada!

És que estic molt fart d'estar aquí dins!

Espera, espera… ja s'obre una mica més l'obertura.
Ui! Ui! Que m'estan empenyent… Surto, surto…
Per fi, estic fora!!!!!

PARTICIPACIÓ EN ACCIÓ

Autora:
Carme López

La participació activa de les persones amb discapacitat intel·lectual a la comunitat és un pilar indispensable per construir una societat plenament democràtica i justa. És el reconeixement d'un dret fonamental: el d'habitar l'espai públic i contribuir-hi en igualtat de condicions. Quan una persona amb discapacitat s'implica en la vida veïnal, l'esport, la cultura o el mercat laboral, s'accelera la ruptura de prejudicis i estereotips que històricament han generat exclusió.

Aquesta interacció constant permet que la resta de la ciutadania descobreixi capacitats i perspectives úniques, enriquint el teixit social amb una diversitat real. Perquè aquesta inclusió sigui efectiva, però, la comunitat ha de ser proactiva en l'eliminació de barreres, especialment les cognitives, apostant per la lectura fàcil i entorns entenedors. Els suports personalitzats són la clau que permet a aquest col·lectiu prendre les seves pròpies decisions i exercir la seva autodeterminació.

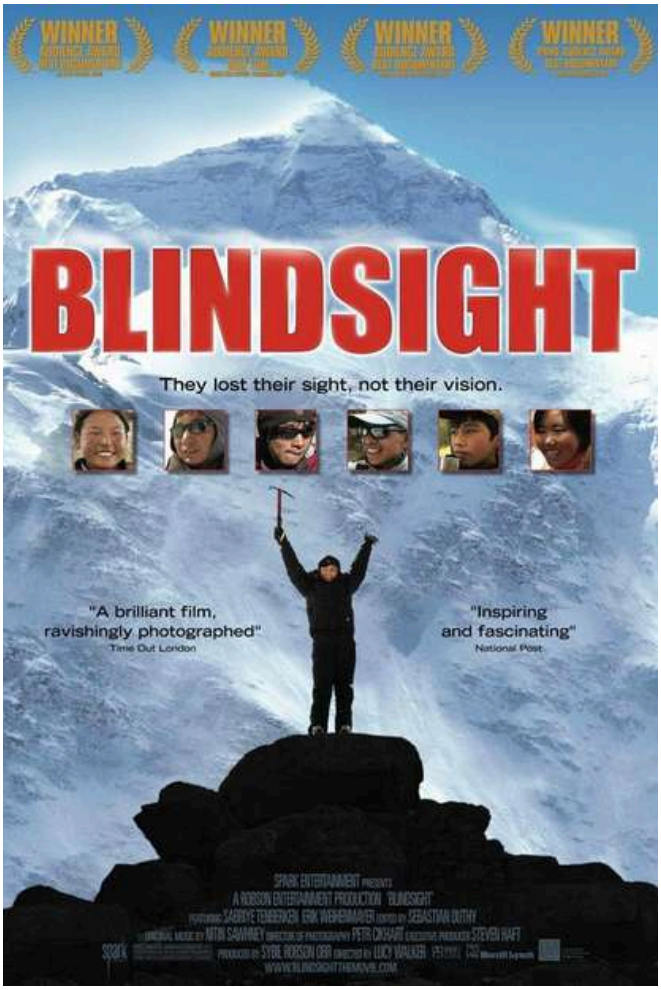
En última instància, una societat que dissenya els seus espais i activitats pensant en tothom esdevé més humana, amable i resilient per a tots els seus membres. El pas de la invisibilitat a la presència activa transforma la percepció de la discapacitat, convertint-la en una característica més d'una col·lectivitat plural. En definitiva, la participació plena és el motor que ens permet passar d'una coexistència passiva a una convivència enriquidora i compartida.

‘BLINDSIGHT’
MÉS ENLLÀ DE LA VISTA

Autor:
Markox

L'any 2006, la directora Lucy Walker va llançar **"Blindsight" (*a ciegas*)**, un documental que, vint anys després, continua sent una lliçó magistral de cinema, humanitat i resiliència. El que sobre el paper podria semblar una simple crònica d'una expedició alpina extrema, es converteix sota la lent de Walker en un relat profund sobre la condició humana, el xoc cultural i la superació de les barreres invisibles.

Des del punt de vista tècnic i artístic, *Blindsight* és una obra excepcional. Walker aconsegueix un repte majúscul: fer un documental visualment impressionant sobre persones que no hi poden veure. La fotografia capta la immensitat i la cruesa de la carena del Lhakpa Ri (un pic de 7.000 metres a la cara nord de l'Everest), creant un contrast fascinant amb l'experiència dels protagonistes.



El so hi juga un paper clau, transportant l'espectador a la ment dels joves: el cruixit de la neu, el vent tallant i la respiració agitada substitueixen la mirada tradicional, recordant-nos que la muntanya es pot percebre amb la mateixa intensitat a través dels altres sentits.

Però el veritable valor del documental rau en la seva dimensió social. A la societat tibetana d'aquell moment, la ceguesa no es veia com una discapacitat mèdica, sinó com un càstig diví, el resultat d'un mal karma en vides passades. Els infants cecs eren sovint marginats, considerats portadors de mala sort i, en molts casos, venuts o abandonats.

‘BLINDSIGHT’
MÉS ENLLÀ DE LA VISTA

És aquí on la figura de **Sabriye Tenberken**, fundadora de l'organització *Braille Without Borders*, esdevé crucial. El documental denuncia aquesta realitat punyent, demostrant que el pitjor obstacle per a aquests sis adolescents no era la seva manca de visió, sinó els prejudicis del seu entorn. L'expedició no es fa per "demostrar que els cecs poden escalar", sinó per cridar al món —i al seu propi país — que tenen dret a una vida digna i plena.

Finalment, l'energia es troba en la vessant més humana i emotiva. Guiats per l'alpinista nord-americà **Erik Weihenmayer** (el primer cec a coronar l'Everest), els sis joves s'enfronten a un entorn on un pas en fals pot ser fatal.

La bellesa del relat de Walker és que **no cau en el sentimentalisme fàcil**. Mostra les tensions reals de l'expedició: el xoc cultural entre la mentalitat competitiva i occidental de l'equip de muntanyencs adults i la visió dels adolescents tibetans, que entenen el viatge d'una manera més espiritual i comunitària. El clímax emocional no és el fet de tocar el cim o no, sinó el moment en què aquests joves s'adonen que són capaços de governar el seu propi destí.

Blindsight ens ensenya que les muntanyes més altes no estan fetes de roca i gel, sinó de prejudicis socials i pors internes. Lucy Walker ens regala una obra que no es limita a ser vista, sinó que es fa sentir, demostrant que l'autèntica visió és aquella que neix de l'interior i que la dignitat humana mai hauria de dependre de la capacitat dels nostres ulls.

DIJOUS MASTERCLASS

RECICLATGE ARTÍSTIC

A càrrec d'EstelArts

DIJOUS **11 DE JUNY** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers**

Crearem un joier a partir d'una caixa de fusta i la decorarem juntes al nostre gust.

PREU: 5€

Cal fer la inscripció **abans del dimecres 10 de juny** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

PER FI ÉS DIVENDRES

DIVENDRES **19 DE JUNY** A LES **18:00H**

CONCERT DE ARI GUADA & LAWELLS

GRUP DE MÚSICA DE HIP HOP/TRAP

Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre **canal de YouTube**

T'HO PERDRÀS?!

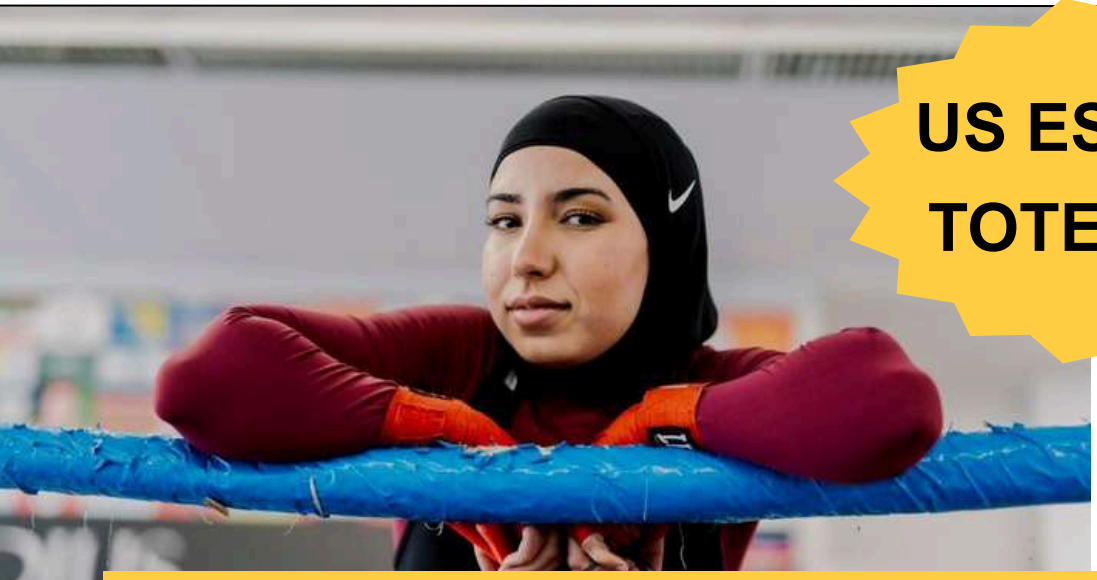
Cal fer la inscripció **abans del dijous 18 de juny** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

DISSABTE TEMÀTIC

DISSABTE **20 DE JUNY** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers**

ENTREVISTA A SAFAA BAKALI
BOXEJADORA I EDUCADORA SOCIAL



US ESPEREM A TOTES I TOTS!

Utilitza la boxa com a eina educativa i de transformació social fomentant la confiança, disciplina i autoestima.

Cal fer la inscripció **abans del dijous 18 de juny** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

Cal fer la inscripció **abans del dimarts 23 de juny** a la secretaria del centre o al correu electrònic ateneudivers@ateneudivers.cat

RÀDIO CALIU

DIJOUS **25 DE JUNY** A LES **18:00H**

Al **local de l'Ateneu Divers** i en directe al nostre **canal de YouTube**

JUNY 2026

@ateneudivers